



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年五月份



知多一點點 精明使用醫療券

醫療券的使用方法

醫療券透過電子平台發放和使用。長者只需按以下步驟開設醫療券戶口並使用醫療券：

- ◎ 親身向參與計劃的醫療服務提供者求診（其診所或服務處貼有計劃標誌），並示意要使用醫療券
- ◎ 出示有效香港身份證或《豁免登記證明書》
- ◎ 在接受醫療服務後，簽署同意書確認要使用的醫療券金額



使用醫療券小貼士

在簽署使用醫療券的同意書前，長者應：

- ✓ 向醫療服務提供者詢問收費情況，而使用醫療券與否不應影響收費
- ✓ 核對同意書上的資料，包括同意書上的醫療券使用者是否其本人及同意使用的醫療券金額

醫療券只供合資格長者本人使用，且不可用於：

- ✗ 純粹購買物品，如藥物、眼鏡、海味和醫療用品等
- ✗ 已獲政府資助的公共醫療服務
- ✗ 住院服務、預先繳費的醫療服務及日間手術程序（例如白內障手術或內窺鏡檢查服務）

資料來源：https://www.schsa.org.hk/tc/lym/prof_tips2/healthprotect/index_id_1015.html

中心開放時間：

星期一至五 上午8時45分至下午5時正

星期六 上午9時至下午4時正

【星期日及公眾假期休息】

服務質素標準知多D

標準二：
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序
標準三：
服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

下次例會日期

日期：2018年6月5日(星期二)

時間：(第1組) 下午2:00-3:00

(第2組) 下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

中心職員：陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 潘展揚 伍英鳳
唐蘭燕 張瑞英 林燕美

地址：青衣長發村敬發樓地下102室 電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發村長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

護士外展探訪

日期：5月3日、31日(星期四)

5月29日(星期二)

時間：上午9:00-12:00

日期：5月8日、及6月5日(星期二)

5月16日(星期三)、

5月21日(星期一)

時間：下午2:00-5:00

對象：隱長、中心個案、獨居或
行動不便的會員

內容：護士上門探訪及進行健康諮詢

※中心職員會個別通知參加者



健康檢查(5月)

日期：5月17日(星期四)

時間：上午9:00-10:00

地點：長發社區中心一樓

名額：40位

費用：(1) 驗膽固醇：30元

(2) 驗血糖：10元

(3) 驗膽固醇及血糖：40元

內容：量血壓、磅重、驗膽固醇、
驗血糖

報名日期：例會後



護士諮詢~健康諮詢

日期：5月10日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：護士為參加者解答健康或
藥物問題及登記醫健通

報名日期：5月9日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※若長者欲預約其他時間，可事先向
職員登記

※若長者欲登記醫健通，必須攜帶
身份證正本



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：5月15日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：高血壓知多少

報名日期：例會後



耆才社區剪髮服務1819(1)

日期：5月23日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：25名 費用：8元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：5月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※「耆才」是曾受過為期兩年之剪髮培
訓、實習及實踐剪髮服務的中心會員

※參加者必須於前一天洗頭，以確保衛生

※如患有較嚴重的皮膚病，不建議參加，
以減低傳染風險

※剪髮服務非先到先得，請參加者依照
籌號紙上的時間出席

※參加者將會收到「印花卡」一張，如在
2018年4月至2018年9月前期間，累積
4個印花或以上，便可獲禮物乙份
請參加者帶備「印花卡」進行剪髮活動



衛生署健康講座

日期：6月1日(星期五)

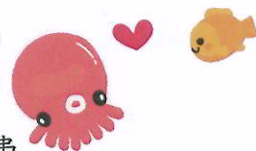
時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：慎防食物中毒

報名日期：例會後



快樂時光機

日期：5月12日、26日、31日
6月2日、9日、16日(逢星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：5元
內容：以過去、現在及將來三個主題，配合遊戲、製作手工、運動等活動，與參加者發掘何謂真正快樂及如何建立正面的生活目標
報名日期：5月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者須通過甄選，成功取錄者會收到電話通知以作確實
※活動由香港專業進修學校實習社工陳先生帶領

長者學苑~進階電腦班(2)

日期：6月6日、16日、23日、30日
(星期六)

時間：上午9:30-11:00

日期：7月7日、14日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
(青衣青芊街2號)

名額：8位 費用：10元

內容：學習進階電腦操作，從而讓他們鞏固已有的電腦知識

報名日期：5月16日(星期三)

上午10時敬發樓地下

※曾報讀上期長者學苑課程之學員可於5月15日(星期二)或之前優先報名

長者學苑~座上太極班(2)

日期：6月6日、16日、23日、30日
(星期六)

時間：上午11:00-12:30

日期：7月7日、14日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
(青衣青芊街2號)

名額：8位 費用：10元

內容：學習座上太極，從而達強身健體

報名日期：5月16日(星期三)

上午10時敬發樓地下

※曾報讀上期長者學苑課程之學員可於

5月15日(星期二)或之前優先報名

教育及發展

中國舞班(2)

日期：5月2日至5月28日
(逢星期一及星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：長發社區中心

名額：25位 費用：75元

內容：教授中國舞蹈



U3A太極氣功十八式



日期：5月3日、17日、31日(星期四)

時間：上午9:45-10:35

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：由「老友記」自募小組委員教授太極氣功十八式，齊齊強健體魄

※如遇講座及活動，太極氣功十八式將會暫停一次，敬請留意

銀導師系列~串珠糉

日期：6月13日及27日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

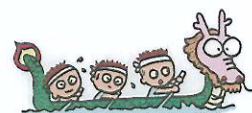
地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：由保良局銀導師教授串珠

銀導師：李鳳蘭女士

報名日期：例會後



健步如飛計劃

「健步如飛」計劃~健步行帶指導日

日期：5月2日至31日

時間：中心開放時間

地點：社區中心一樓 費用：免費

內容：解答參加者使用手帶的疑難

對象：「健步如飛」會員

※如有興趣參與計劃的中心會員可向潘先生查詢

※中心會員如欲查詢詳情，請先向職員登記預約

社交及康樂活動

歡欣樂聚賀端陽

日期：6月6日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：長發社區中心禮堂
費用：20元
名額：150名(敬發樓)
50名(社區中心)



內容：慶祝端午節及欣賞表演
報名日期：例會後
禮物換領地點：敬發樓地下
※活動當日11時至12時可於社區中心一樓換取禮物，當日12時後必須往敬發樓取)
※參加者可獲禮物壹份，請憑票及自備環保袋領取禮物
※如有興趣於聯歡會表演，請於5月14日至5月16日向中心職員報名
※如每項表演多於一組參加者，需要抽籤決定

慧妍雅集~美麗同行

日期：6月6日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：50位 費用：5元
內容：欣賞青少年表演、心理健康講座及齊齊進行藝術活動
報名日期：5月15日(星期二)
上午9時敬發樓地下



※活動當日有出席的參加者可獲禮物乙份
※活動與慧妍雅集合辦

循道衛理中心與你同行

日期：5月12日(星期六)
時間：上午10:15-11:15
地點：社區中心一樓
名額：20位 費用：5元
內容：觀看表演、與青少年一同遊戲
報名日期：5月9日(星期三)
上午9時敬發樓地下



※活動與循道衛理中心合辦

耆青小丑~快樂速遞

【「領」悟快樂「展」現愛】大巡~典禮

日期：5月19日(星期六)
時間：下午2:00-4:30
地點：樂富領展商場
內容：進行典禮、小丑表演及巡遊
※有興趣的會員可自行前往目的地參與

樂聚感恩頌母親

日期：5月10日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：5元
(只限中心女性會員)
內容：預祝母親節，一同玩遊戲、製作手工
報名日期：例會後



生日會(4至6月)

日期：6月15日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：60位 費用：5元
內容：慶祝生辰、玩遊戲、唱生日歌
報名日期：5月9日(星期三)
上午9時敬發樓地下



護老者支援服務

蔡繼有與你同行

日期：5月2日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：5元
內容：與蔡繼有學校學生一同遊戲
※活動與保良局蔡繼有學校合辦



義工發展

"耆樂遊戲日"義工訓練小組

日期：5月12日、26日、31日
6月2日、9日、16日(逢星期六)

時間：上午10:00至11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：5元

內容：透過遊戲及分享，了解自己及義務工作，然後協助策劃一次"耆樂遊戲日"活動

報名日期：5月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者須通過甄選，成功取錄者會收到電話通知以作確實

※活動由香港專業進修學校實習社工陸先生帶領



電話慰問

日期：5月2日至31日

時間：不限(致電關心一小時)

內容：中心義工致電問候獨居或體弱長者個案，關懷他們的生活情況

對象：義工隊會員



家訪行動

日期：5月2日至31日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者



Happy Mother's Day

「老友記」自募小組會議

日期：5月11日(星期五)

時間：下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募小組委員

長者快樂故事

我在2004年加入做義工，轉眼間已經有十數載。回想當年，退休後在家十分清閒，太太便帶我來中心做義工，希望有一些寄托。成為義工後，經常協助中心做探訪活動和陪診服務，更在社區中心協助飯堂服務。

最近收到中心的邀請加入小丑義工隊時，起初會覺得男士比較怕羞，擔心自己應付不來，但得到職員鼓勵下，決定嘗試；經過數月的練習後，發現自己較以前開朗活潑，領略到小丑是可以帶給別人歡樂，別人歡樂自己就會快樂。

我現在每日都會吃2粒藥：1粒係感恩藥、1粒係知足常樂藥，記得每日吃這兩種藥，快樂多一點，病痛自然少一點。

會員張偉星

好「義」事一欄

各位老友記：

大家好！今次是我第二次參與先知先覺計劃的義工。過程中，我覺得要有耐性、一視同仁，一齊學習有關輕度認知功能缺損的知識。希望可以與參加者及其他義工一起學習，共同成長。

溫坤儀





舒筋活絡伸展班

日期：5月4日、18日、25日及6月1日
(星期五)

時間：下午2:30-3:30

日期：5月11日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

名額：20位 費用：免費

地點：敬發樓地下

對象：「先知先覺®」參加者

內容：體適能教練教授伸展身體的動作，增加身體柔軟度

音樂工作坊

日期：5月3日、10日、17日及24日
(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」參加者

內容：導師教授詠唱流行金曲

「知」情識趣-認知遊戲培訓班

日期：5月12日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

名額：20位 費用：免費

地點：敬發樓地下

對象：「先知先覺®」義工

內容：認知遊戲訓練

報名日期：例會後

認知玩具日

日期：5月15日及29日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：齊齊玩「六藝江湖」、
「六藝學堂」等認知遊戲

報名日期：5月9日(星期三)

上午9時敬發樓地下

求存「義」同義工聚會

日期：5月12日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

名額：20位 費用：免費

地點：敬發樓地下

對象：「先知先覺®」義工

內容：義工聚會

報名日期：例會後

護心操齊齊做

日期：5月9日、16日、23日
及30日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

日期：5月2日(星期三)

時間：下午2:30-3:00

名額：30位 費用：免費

地點：敬發樓地下

內容：齊齊做健康操

※毋須事先報名，先到先得※

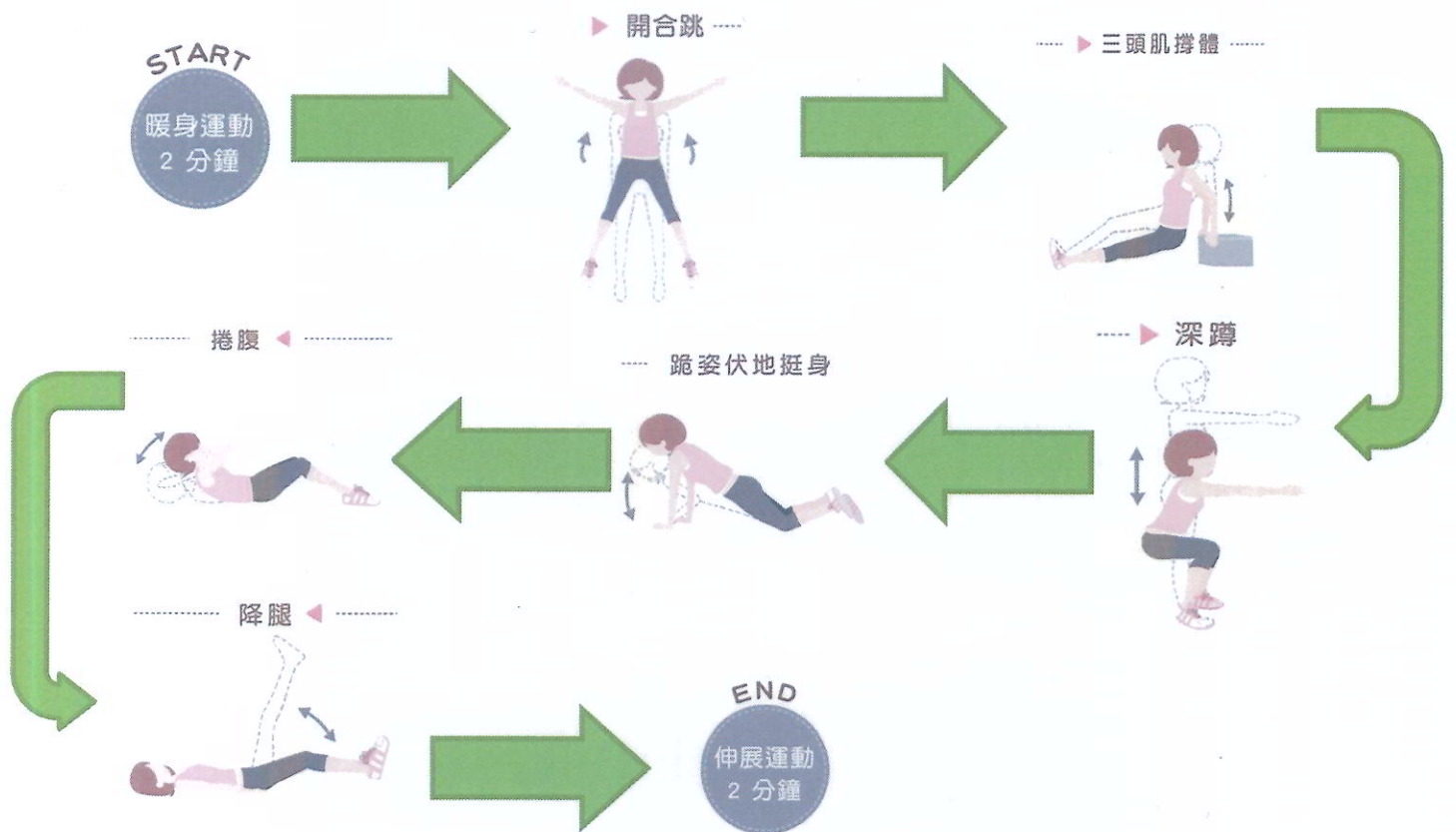
如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員黃姑娘聯絡。

體適能資訊欄

何謂循環訓練 II

肌肉循環訓練方式

在充分熱身後，依照順序每個動作做 30 秒，期間內須盡全力做。做完後休息 30 秒，再進行下一個動作。依照個人體能做 1~2 個循環，盡可能一週做 2~3 次，完成後需要做好伸展、放鬆肌肉。



溫馨提示，如果大家不確定動作是否正確，建議請教運動教練指導，而體重過重或沒有運動習慣的人士，應量力而為，並以中低強度的有氧運動開始訓練，如跑步、游泳等，以建立起運動習慣為優先。

| 星期日 | | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | | 星期六 | |
|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局 陳百強伉儷青衣學校 | |  勞動節假期 | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 蔡繼有與你同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺護心操齊齊做(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護士外展探訪 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:30 先知先覺音樂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-相片處理應用班(學校) 11:00 長者學苑-八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) | | | |
| 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 母親節顯心意(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:30 護士諮詢(敬) 2:30 先知先覺音樂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 3:00 老友記自募小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-相片處理應用班(學校) 10:00 快樂時光機 / 音樂遊戲日(敬) 10:15 循道衛理中心有與你同行(社) 11:00 長者學苑-八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知遊戲培訓班(敬) 3:00 求存義同義工聚會(敬) | | | |
| 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 健康檢查(社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:30 先知先覺音樂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-相片處理應用班(學校) 10:00 音樂遊戲日(敬) 10:00 快樂時光機(敬) 10:30 長者學苑-八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 耆青小丑~快樂速遞 | | | |
| 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬) | |  佛誕假期 | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護士外展探訪 9:00 護士外展探訪 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:30 先知先覺音樂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-相片處理應用班(學校) 10:00 音樂遊戲日(敬) 10:00 快樂時光機(敬) 10:30 長者學苑-八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) | |
| 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬) | | 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 6月1日 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | | 6月2日 9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) | |